

# Lämmöllä vedessä

Reumaliiton jäsenyhdistyksissä vietettiin lokakuussa 2003 Lämmöllä vedessä -tapahtumapäivää. Sinäkin voit tutustua veden saloihin Eevaliisa Anttilan tekemän "VESIVOIMISTELE JA UI" -esitteen avulla.

## Vesi liikkumisympäristönä

Vesi on poikkeuksellisen monipuolinen liikkumisympäristö ja sopii eri ikäisille. Vedessä voi esimerkiksi uida, vesivoimistella, touhuta ja leikkiä perheen kanssa sekä juosta vesivyön kantamana. Vesi voi olla ainoa paikka, missä pystyy tehokkaasti ja mielekkäästi harrastamaan liikuntaa, jos liikkujalla on ongelmia alaraajojen suurissa nivelissä ja ylipainoa.

Vedessä liikkuessasi tunnet olosi kevyeksi. Liikkeet ovat sitä raskaampia, mitä nopeammin ne teet. Tähän ovat syynä veden erityisominaisuudet, noste ja vastus.

Lihakset eivät kipeydy vedessä niin helposti kuin kuivalla maalla jumpatessa, koska vesi vastustaa liikkeitä joka suuntaan. Tämä selittyy sillä, että vesivoimistelussa vastaparilihakset harjaantuvat automaattisesti. Näin aloittelevan liikkujan ei tarvitse pelätä, ettei jumpan jälkeen pääse kulkemaan portaita lihaskipujen tähden. Lisäksi veden paine helpottaa turvotusta etenkin alaraajoissa, mikä saattaa omalta osaltaan helpottaa kipua.

## Vesijumppa edistää terveyttä ja kohottaa kuntoa, jos se on

- Riittävän tehokasta – harjoituksen pitää tuntua tihentyneenä hengityksenä, mutta jumppaajan pitää pystyä puhumaan.
- Riittävän pitkäkestoista kerrallaan – tehokkaan harjoitusvaiheen on hyvä kestää ainakin 20 minuuttia.
- Mielekästä – itselle sopivan liikkumistavan löytäminen on pysyvän liikuntaharjoituksen ja liikunnallisen elämäntavan peruspilari.
- Säännöllistä – harjoittelu kolmesti viikossa auttaa pitämään kuntoa yllä ja sitä useammin

tehty liikunta parantaa kuntoa. Viikoittaiseen harjoittelumäärään voi sisällyttää myös muita harjoitusmuotoja.

- Pitkäjänteistä – tuloksia on odotettavissa noin kolmesta kuukaudesta lähtien.

## Lihastasapaino ja hyvinvointi vedestä

Vesivoimistelussa kannattaa harjoitella eri tavoilla ja eri lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvia liikkeitä, jotta keho saa monipuolista harjoitusta. Liikevalinnoilla voi kohdistaa harjoitusta parantamaan lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta, lihasten venyvyyttä, lihasvoimaa, koordinaatiota tai tasa-painoa. Verryytetyt harjoituksen alussa ja lopussa kuuluvat niin vesivoimisteluun kuin uintiharjoitteluunkin.

## Nivelet norjiksi

Vesi on nivelten kannalta pehmeä voimisteluympäristö. Veden noste vähentää nivelten kuormitusta ja pehmentää liikkeitä. Vesi vähentää myös nivelkipuja. Jos on nivelkipuja, on kuitenkin tärkeää huolehtia nivelten liikkuvuudesta.

Vesivoimistelu on pehmeä tapa parantaa ja ylläpitää nivelten toimivuutta ja lihasvoimaa. Vesi vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja tukee niitä. Niveleitä voi liikuttaa laajemmin ja vapautuneemmin. Vesi toimii tehokkaana vastuksena lihasvoimaharjoittelussa.

## Lämminvesivoimistelun hyödyt

Vesi ja lämpö rentouttavat ihmistä. Yhdessä niiden rentouttava vaikutus kertautuu. Toisaalta kylmä vesiuintikin voi rentouttaa. Avantouimareilla voi neljäasteisen kylmäkaraisukylvyn jälkeen olla aivotlaatuksen rentoutunut olo. Uintiretki järvessä, meressä tai joessa voi rentouttaa myös, vaikka vesi olisikin viileää.

## Lämmin vesi

- laajentaa verisuonia
- laskee verenpainetta
- lisää veren virtausta ihoon ja lihaksiin
- vähentää lihasten jännittyneisyyttä
- tehostaa verenkiertoa ja immuunijärjestelmää
- auttaa elimistöä kuljettamaan paremmin happea ja ravintoa
- vähentää kivun tunnetta

Sopiva lämminvesivoimistelun lämpötila on 28 - 32 -astetta. Lämpimässä vedessä voimistelu on monille tuki- ja liikuntaelinsairaille kaikkein paras ta liikuntaa. Kokemukset ja tutkimukset osoittavat, että lämminvesivoimistelu rentouttaa lihaksia, vähentää kipua ja niveljäykkyyttä, helpottaa liikeratoja ylläpitävien harjoitusten suorittamista ja päivittäisistä toimista suoriutumista. Erot muihin harjoitusmuotoihin ja vesivoimisteluun normaali- lämpöisessä 26-asteisessa uimahallivedessä ovat merkittäviä.

Kaikille lämminvesivoimistelu ei kuitenkaan sovi. Jollekin siitä tulee uuvuttava olo, sillä voimistelu lämpimässä vedessä kuormittaa sydäntä. Myös infektiovaara ja mahdolliset silmä- ja iho-oireet ovat vesiliikunnan harmejä. Lämminvesivoimistelun soveltuvuudesta kannattaa keskustella oman lääkärin kanssa.

## Vesijuoksun perusteet

Voimistelijaa kelluttava vesivyö antaa vesivoimistelijalle paljon lisätoimintamahdollisuuksia. Syvässä vedessä tehtävien liikevaihtoehtojen määrä kasvaa. "Järvihölkä" tarjoaa uuden liikkumistavan luonnonvesissä niille, joille perinteinen uinti ei syystä tai toisesta sovi.

Vesivyö kantaa vedessä niin, että liikkua voi pystyasennossa tai perinteisissä uintiasennoissa. Kun menee vesivyön kanssa ensimmäistä kertaa veteen kannattaa yön ominaisuuksia kokeilla rinnansyvyisessä vedessä; irrottamalla jalat pohjasta, kallistamalla selälleen, vatsalleen ja kyljelleen. Vähitellen liikkuja saa tuntuman vesivyön kantavaan vaikutukseen.

## Vesijuoksun tekniikka

Nojaa pystyasennosta kevyesti eteenpäin. Pää on veden pinnan yläpuolella. Tee jaloilla juoksu- liikkeitä ojentaen ne tehokkaasti. Kädet pump- paavat vartalon sivuilla rytmittäen hölkkää kuten kuivallakin maalla. Kynnärpäät ovat 90 asteen kul- massa. Jos vesihölkä alkaa väsyttää, tee välillä kevyempiä liikkeitä tai lepää selinkellunnassa vesivyön kannattamana. Jos niska ja hartiat rasittuvat tai kipeytyvät, hidasta ja pidennä käsi- liikkeitä.

## Uiminen valloittaa

Uintia suositellaan usein terveysliikuntamuodoksi - eikä syyttä. Vesi on pidetty liikkumiselementti ja uinti pidetty liikuntamuoto. Se lisää terveyttä ja hyvä oloa. Uitu matka ei ole oleellista terveyden edistämiseksi. Tärkeintä on uintiharjoitteluun käy- tetty aika. Yhden harjoituskerran on hyvä kestää vähintään 30 minuuttia. Siitä alku- ja loppuver- rytelyihin pitäisi käyttää 10 minuuttia. Verrytte- lyissä teho on varsinaista harjoittelua pienempi.

Vesivoimistele ja ui - se kannattaa - (2003) RL:N Esite 7 sivua (maksuton) -opastusta ja ohjeita vesivoimisteluun

Vesivoimisteluryhmiä ja muita liikuntaryhmiä kan- nattaa tiedustella oman paikkakunnan reuma- ja tulesyhdistyksestä, liikunta- ja terveystoimesta ja uimahalleista. Reumaliiton liikuntasihteeriltä p. (09) 4761 5602 saat tietoa ja opastusta kaikissa liikuntaan liittyvissä asioissa.

## Vesivoimisteluohjelman

1. Kävele olkapäihin ulottuvassa vedessä vapaasti tilaa käyttäen eri tavoin
  - Venytettyjä, pitkiä askelia
  - Polvennosto- ja kantapäät pakaroihin -kävelyä
  - Takaperin ja sivuttain kävelyä
  - Varpailla ja kantapäillä kävelyä
2. Hiihtohyppy
  - Asetu käyntiasentoon. Toinen jalka takana ja vastakkainen käsi edessä. Hyppää vaihtaen kä-

sien ja jalkojen paikkoja, kuin hiihtäisit perinteistä vuorotahtihiihtoa. Jatka reipasta tahtia kunnes huomaat hengästyväsi.

### 3. Hiihtotyöntö

Kuvittele tekeväsi hiihtäen tasatyöntöliikettä. Nyt ei ole sauvoja, vaan vesi on vastuksena. Kun työnnät käsillä edestä taakse, pidät sormet yhdessä ja työnnä vettä avonaisilla käsillä ja kyynärvarsilla pitkälle taakse. Purista vatsalihaksilla ja eteen kumarruksella lisää vauhtia.

### 4. Sorminyrkistys ja kantapääkävely

Pumppaa sormia tasatahtia ja selkeästi nyrkkiin ja auki. Kävele samalla tahdissa kantapää- tai varvaskävelyä valinnan mukaan.

### 5. Rentoudu harjoituksen päätteeksi

Vesijumpan voi lopettaa rentouttavaan selin-kelluntaan. Nauti hetkestä.

## Intervallityyppinen vesijuoksuharjoitus

### Alkuverryttely, 10 minuuttia:

Hölkää kevyesti vesivyö vyötärölle kiinnitettynä. Tee altaan päädyssä kevyitä venyttely- ja vesivoimisteluliikkeitä, kuten nyrkkeilyä ja hyppyjä.

Tee alkuverryttelyn lopussa lyhyitä, kovatempoisia 5 - 15 sekunnin juoksupyrähdyksiä.

### Intervalliharjoittelu, 20 minuuttia

Tee tehokkaita, nopeatempoisia kahden minuutin juoksuveitoja. Pidä veitojen välissä 1 minuutin 30 sekunnin lepotauko, jonka aikana ravistelet käsiä ja jalkoja, hölkkäilet ihan kevyesti ja kellut selälläsi. Harjoituksen kuormitus saa olla korkea, sydämen lyöntitiheys eli syke nousee merkittävästi ja hengästytt reippaasti.

### Loppuverryttely, 5 - 10 minuuttia:

Toteuta loppuverryttely kuten alkuverryttely, hitaasti hölkkäillen. Nyt räsitus vain lasketaan as-teittain.

### Venyttely, 5 - 10 minuuttia:

Venyttele loppuun rauhallisesti. Jos vesi tuntuu kylmältä, lyhennä harjoituksen kokonaiskesto 30 minuuttiin ja jätä venyttelyt kotona tai saunassa tehtäväksi.

Samoja tehoja käyttäen voit vesivoimistella tai uida osan harjoituksesta tai kokonaankin.

Leena Koivu

## Vesivyötarjous

Vesijuoksu on noussut tänä vuonna suosituksi lajiksi. Lajin harrastamiseen käytetään vesivyötä. Vesivöitä on useita eri malleja ja hinta on 35 – 110 euroa.

Vesivöitä kannattaa kysyä hyvin varustetuista urheiluliikkeistä.

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti tarjoaa Reumaliiton teemavuoden ajan jäsenille laadukkaita vesivöitä jäsenhintaan 40 euroa/ kappale (normaalihinta 45 euroa).

Vesivyötilauksen yhteydessä saat kaupan päälle Vesivyön käyttäjän oppaan (arvo 8 euroa). Muista mainita tilauksessa jäsenyydestä Reumaliiton jäsenyhdistyksessä. Tilauksen hintaan lisätään postituskulut.

### Tilaukset:

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti

PL 164, 40101 Jyväskylä

puh. (014) 4451 423

faksi (014) 4451 999